

## Heiko Hitzigs Lieblingsgericht 4: Karotten-Ingwer-Suppe mit Doppel-Pfiff

### Zutaten:

800 g Karotten  
1,2 Liter Wasser (oder frische, geklärte Gemüsebrühe)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
25 g frischer Ingwer (Bio)  
2 Orangen (den Saft davon)  
1 bis 2 TL Honig  
3 EL Saure Sahne (oder Schmand)  
Salz, weißer Pfeffer, Muskat (gerieben), 1 Prise Cayennepfeffer  
etwas neutrales Öl zum Anbraten

für den Doppel-Pfiff:  
2 bis 3 TL Estragon (getrocknet)  
ODER  
frischer Schnittlauch zum Garnieren

### Vorbereitung:

Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Ingwer unter warmem Wasser abbürsten und mit Schale in feine Stücke hacken. Geschälte Knoblauchzehe ebenfalls hacken. Zwei Orangen auspressen.

### Zubereitung:

Karottenstücke und gewürfelte Zwiebel in etwas heißem Öl blond anschwitzen. Daraufhin gehackten Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten. Dann mit Wasser (oder Gemüsebrühe) ablöschen und schon etwas Salz zugeben. Aufkochen und anschließend bei geringer Hitze für ca. 10 bis 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Zwischendurch umrühren.

Jetzt erst den Orangensaft und den Honig dazu geben, damit möglichst viele Vitamine und gute Inhaltsstoffe davon erhalten bleiben. Die Suppe nun nicht mehr kochen lassen! Noch Saure Sahne (oder Schmand, damit wird es noch haltvoller) zugeben und das Ganze mit dem Pürierstab zu einer feinen, homogenen Suppe verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken.

Fertig ist die Karotten-Ingwer-Suppe!

Für den Pfiff:

Entweder rührst Du getrockneten Estragon in die heiße Suppe und lässt sie für ca. 2 Minuten ziehen.

Oder Du garnierst die Karotten-Ingwer-Suppe mit frischem, geschnittenem Schnittlauch. Beide Zugaben sind ideale Gegenspieler für die leicht süß-scharfe Karotten-Ingwer-Suppe. Guten Appetit!

Das Rezept ist für 4 Personen. Für größere oder kleinere Mengen rechne die Zutaten einfach hoch oder herunter.

Die Suppe lässt sich übrigens auch super in einem Schraubglas mit auf die Arbeit nehmen und dort warm machen. Oder heiße Karotten-Ingwer-Suppe in einem Thermobecher als wärmende Trinksuppe mitnehmen, wenn Du draußen unterwegs bist.